

จริงหรือไม่ ต้มน้ำกระเจี๊ยบเขียวสูตรนี้ ผสมน้ำดื่มมีประโยชน์มากมาย

นางกานต์ณัชชา สร้อยเพชร ผู้เรียบเรียง

สำนักโภชนาการ กรมอนามัย

สูตรที่ 1 ต้มน้ำกระเจี๊ยบเขียวสูตรดี เบาหวาน คอเลสเตอรอล และโรคไต ก็หายได้

ที่มาของบทความ : <https://www.postsara.com/roselle-juice-green> ลงวันที่ 21 ตุลาคม 2561

ส่วนผสม 1. กระเจี๊ยบเขียวสด 4-5 ฟัก 2. น้ำหนึ่งถ้วย (น้ำสะอาด ใช้น้ำแร่จะดีมาก)

วิธีทำ 1. ตัดหัวและหางของกระเจี๊ยบออก 2. หั่นเป็นแว่น 3. ใส่ลงไปปั่น และ 4. แช่ทิ้งไว้ตลอดทั้งคืน

*** บทความนี้เป็นจริงบางส่วน ***

ส่วนที่จริง คือ ผลกระเจี๊ยบเขียวมีสารอาหารหลายชนิดที่มีประโยชน์ เช่น วิตามินบี 2 ป้องกันโรคปากนกกระจอก โฟเลตช่วยสร้างเม็ดเลือดแดง โพแทสเซียมช่วยปรับสมดุลของน้ำและความเป็นกรด-ด่างในร่างกาย แคลเซียมช่วยรักษาความแข็งแรงและรูปร่างของกระดูก เบต้าแคโรทีนเป็นสารต้านอนุมูลอิสระช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน นอกจากนี้ กระเจี๊ยบเขียวเป็นผักที่ให้พลังงานน้อย มีเส้นใยอาหารสูง กระเจี๊ยบเขียว 100 กรัม ให้พลังงาน 25 กิโลแคลอรี และมีเส้นใยอาหาร 4 กรัม (ผู้ใหญ่ควรกินใยอาหารวันละ 25 กรัม)¹ มีการศึกษาในหนูทดลองพบว่าเส้นใยของกระเจี๊ยบเขียวมีประโยชน์ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือดและลดความเสี่ยงของโรคเบาหวาน ชนิดที่ 2 (Diabetes type 2)² ใยอาหารช่วยให้อาหารไม่ติดอยู่ในลำไส้ยาวนาน ท้องไม่ผูก ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่างๆ เช่น มะเร็งบางชนิด โรคอ้วน เป็นต้น

ดังนั้น ต้องกินผลกระเจี๊ยบเขียวสดจึงจะได้รับสารอาหารที่เป็นประโยชน์ ไม่ใช่ดื่มเฉพาะน้ำที่แช่ผลกระเจี๊ยบเขียว โดยบทความนี้อธิบายไม่ชัดเจนว่าดื่มเฉพาะน้ำที่แช่ผลกระเจี๊ยบเขียว หรือดื่มทั้งน้ำพร้อมกับกินผลกระเจี๊ยบเขียวที่หั่นแช่น้ำไปพร้อมด้วย ถ้าดื่มเฉพาะน้ำที่แช่จะเป็น fake news เพราะจะไม่ได้รับประโยชน์ที่กล่าวมาข้างต้น

ข้อแนะนำ 1. การหั่นผลกระเจี๊ยบเป็นชิ้นเล็กๆแช่น้ำไว้ทั้งคืน ทำให้วิตามินซี วิตามินบี และโฟเลต(วิตามินบี 9) สูญสลายไป วิตามินเหล่านี้เป็นวิตามินที่ละลายในน้ำ สูญสลายได้ง่ายเมื่อโดนความร้อน แสงแดดหรือแช่ในน้ำนานๆ

2. การกินอาหาร ควรกินให้ครบ 5 หมู่ และกินให้ได้หลายหลายชนิด คนวัยทำงานควรกินผัก 4-6 ทัพพีต่อวัน การกินกระเจี๊ยบเขียวสดเพียงอย่างเดียวไม่ทำให้หายจากโรคเบาหวาน คอเลสเตอรอล และโรคไต

3. โรคเบาหวาน คอเลสเตอรอล โรคไต เป็นโรคในกลุ่มไม่ติดต่อเรื้อรัง หรือที่เรียกว่า NCD (Non Communicable Disease) มีปัจจัยทั้งจากพันธุกรรม และจากพฤติกรรมการใช้ชีวิตของเรา เช่น อ้วน (แต่เบาหวานเป็นได้ทั้งคนอ้วนและคนผอม) กินน้ำตาลมากเกินไปเป็นเวลานานๆ กินอาหารไขมันสูง กินเค็มมากเกินไป มีพฤติกรรมเนือยนิ่ง ไม่เคลื่อนไหวออกแรง ไม่ออกกำลังกาย เป็นต้น ถ้ามีสาเหตุจากพฤติกรรมก็ต้องปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ลดน้ำหนัก เลือกกินอาหารที่มีประโยชน์ ไม่หวาน ไม่มัน ไม่เค็ม ไม่ผ่านการแปรรูป (เช่น ไส้กรอก หมูยอ อาหารกระป๋อง เป็นต้น) ออกกำลังกายวันละ 30 นาที สัปดาห์ละอย่างน้อย 5 วัน³

- ข้อควรระวัง**
1. ภาวะเจ็บป่วยที่มีสารออกซาเลต (Oxalate) ทำให้ดูดซึมแคลเซียมได้ไม่ดี ทำให้เป็นนิ่วในไต
 2. ผู้ป่วยเบาหวานที่รับประทานยาเมทฟอร์มิน (Metformine) ซึ่งเป็นยาควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด ต้องระมัดระวังไม่กินกระเจี๊ยบเขียวมากเกินไปจากคำแนะนำในแต่ละวัน เพราะใยอาหารของกระเจี๊ยบเขียวไปยับยั้งการทำงานของยานี้ได้⁴
 3. กินใยอาหารมากเกินไปอาจขัดขวางการดูดซึมของวิตามินและแร่ธาตุบางชนิด
 4. ภาวะเจ็บป่วยจากบางแหล่งมีสารเคมีเป็นพิษตกค้างมาก ต้องล้างให้สะอาดก่อนนำมาบริโภค

เอกสารอ้างอิง

1. คณะกรรมการจัดทำข้อกำหนดสารอาหารที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย ปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย พ.ศ. 2546 กรุงเทพฯ: องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์ (ร.ส.พ.); 2546
2. Ismaiel M, Yang H and Cui M. Evaluation of high fibers okara and soybean bran as functional supplements for mice with experimentally induced type 2 diabetes. Pol J Food Nutr Sci 2017;67:327–37.
3. สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข โปรแกรมลดน้ำหนักใน 12 สัปดาห์ กรุงเทพฯ: เอ.วี. โพรแกรสซีฟ; 2558
4. Khatun H, Rahman A, Biswas M and Islam UL. Water-soluble Fraction of Abelmoschus esculentus L Interacts with Glucose and Metformin Hydrochloride and Alters Their Absorption Kinetics after Coadministration in Rats. ISRN Pharmaceutics. doi:10.5402/2011/260537